**ПЛАН СЕМІНАРСЬКМХ ЗАНЯТЬ**

**Тема 1. Історичні передумови виникнення позитивної психології.**

1. Предмет і завдання позитивної психології. Особливості принципів і методів позитивної психології.

2. Принципи побудови психологічного дослідження в межах позитивної психології. Методологічні проблеми позитивної психології.

3. Персоналії позитивно-психологічного знання: М. Селігман, К. Петерсон, М.Чиксентмихай, А. Линли, Д. Клифтон, Р.Стернберг, Р. Мэй – основні ідеї досліджень.

**Тема 2. Коріння незадоволення.**

1. Психофізіологічні основи негативного переживання.Роль потребової система людини у формуванні незадоволення життям.

2. Характеристика загально людських цінностей як орієнтирів у формуванні благополуччя і неблагополуччя людського життя.

3. Вплив індивідуалізації та травматичного досвіду людини на формування негативного мислення.

**Тема 3. Еволюція і позитивні почуття.**

1. Вплив позитивних почуттів на філогенез та онтогенез людини.

2.Аспекти вивчення механізму впливу позитивних емоцій на успішність функціонування людини.

3. Роль позитивних емоцій на розвиток когнітивної сфери людини, цілеспрямованості, розвитку, комунікативних навичок, стресостійкості.

**Тема 4.** **Нейрохімія щастя та чому мозок створює почуття нещастя**

1. Біологічні фактори, що зумовлюють почуття щастя та нещастя, зв’язок між анатомією та фізіологією, між нервовою i гуморальною системами та між емоційними реакціями i переживаннями.

2. Зовнішні та внутрішні чинники «щастя» та «нещастя».

3. Зміст понять «автентичне щастя» , «наповнене життя», «потік активної енергії», «активне життя».

4. «П’ять отрут розуму» - теорія щастя і нещастя у будизмі.

**Тема 5. Мозок та задоволення.**

1. Задоволення: форми та функії. Зв'язок задоволення з потребовою та емоційною сферою людини.

2. Теорії та експерименти в межах вивчення задоволення.

3. Роль бажання, любові, емпатії, альтруїзму як ознаки позитивного самовідчуття.

4. Моральна сторона задоволення.

**Тема 6. Духовне задоволення**

1. Гедонізм та стоїцизм.

2. Види духовного задоволення та його наслідки. Фанатизм.

3. Віра, надія, любов та благополуччя.

4. Духовність особистості. Теорії та дослідження духовного розвитку людини.

5. Духовність та моральне виховання.

**Розділ 2. Феноменологія позитивного мислення.**

**Тема 7. Позитивне ставлення до минулого: вдячність і прощення.**

1. Психологічні особливості сприйняття минулого.

2. Феноменологія вдячності і прощення. Теоретичні підходи до вивчення вдячності і прощення.

3. Структура, механізми та функції вдячності і прощення.

**Тема 8.** **Позитивне ставлення до майбутнього: надія, віра.**

1. Психологічні особливості сприйняття майбутнього.

2. Феноменологія надії і віри. Теоретичні підходи до вивчення надії і віри.

3. Структура, механізми та функції віри і надії.

**Тема 9.** **Вплив думок на мозок і тіло: установки, переконання, сприйняття.**

1. Психологія сприйняття. Теорія установок Д. Узнадзе.

2. Ефект плацебо і ноцебо.

3. Вплив уваги та концентрації на позитивне ставлення до життя.

4. Навіювання та самонавіювання.

5. Теорія і практика М. Еріксона.

**Тема 10. Психологія медитації.**

1. Інсайт і усвідомленість.

2. Феноменологія медитації. Теоретичні підходи до вивчення медитації.

3. Види та форми медитативних практик.

4. Вплив медитативних практик на психічні та психологічні процеси.

5. «Майа» або ілюзія в межах буддійської теорії дійсності.

**Тема 11. Любов і співчуття.**

1. Психологічні особливості феноменів «любов» і «спвчуття».

2. Феноменологія любові і співчуття. Теоретичні підходи до вивчення любові і співчуття.

3. Структура, механізми та функції любові і співчуття.

**Тема 12. Психокорекційна робота з когнітивними і афективними компонентами щастя.**

1. Поняття «позитивного здоров’я».

2. Коефіцієнт М. Лосада. Поняття «психологічного капіталу».

3. Характеристика прийомів індивідуальної та групової позитивної психотерапії.

4.. Методи позитивної психотерапії М. Селігмана, Н. Пезешкіана.